



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF**

**LUCAS SILVA FARIAS**

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE PRÁTICAS CIRCENSES  
NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS**

Brasília – DF  
2024



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF**

LUCAS SILVA FARIAS

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE PRÁTICAS CIRCENSES NA SAÚDE MENTAL  
DE UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à faculdade de  
educação física para obtenção do  
título de bacharelado em  
educação física.

Orientadora: Prof. Dra. Lídia M.A.B. de Melo

Brasília – DF  
2024

## RESUMO

**Introdução:** A população de jovens universitários enfrenta problemas com o sono, qualidade de vida e ansiedade, pois muitos utilizam do tempo, durante a noite, para estudar e isso gera distúrbios do sono prejudicando a saúde mental e qualidade de vida. **Objetivo:** Verificar os efeitos de um programa de práticas nos níveis de ansiedade, na qualidade de vida e no sono em universitários. **Metodologia:** Os universitários foram solicitados responder aos questionários sobre saúde física por meio de um formulário produzido no *google forms*. A intervenção consistia em 32 sessões de práticas circenses distribuídas ao longo de 16 semanas (55 minutos cada, e duas vezes por semana). Para comparação das medianas entre grupos tanto na pré quanto na pós-intervenção, o teste de Wilcoxon pareado foi calculado. **Resultados:** Houve diminuição significativa para a variável de sonolência diurna. **Conclusão:** Observa-se portanto que, após a intervenção houve melhora significativa na sonolência diurna e manutenção dos níveis de ansiedade e qualidade de vida.

Palavras-chave: Universitários, ansiedade, sonolência diurna, qualidade de vida, práticas circenses, saúde mental.

## ABSTRACT

**Introduction:** The population of young university students faces problems with sleep, quality of life and anxiety, as many use their time at night to study and this generates sleep disorders, damaging their mental health and quality of life. **Objective:** To verify the effects of a practice program on anxiety levels, quality of life and sleep in university students. **Methodology:** University students were asked to respond to questionnaires about physical health using a form produced on Google Forms. The intervention consisted of 32 sessions of circus practices spread over 16 weeks (55 minutes each, twice a week). To compare the medians between groups both pre- and post-intervention, the paired Wilcoxon test was calculated. **Results:** There was a significant decrease in the daytime sleepiness variable. **Conclusion:** It is therefore observed that after the intervention there was a significant improvement in daytime sleepiness and maintenance of anxiety levels and quality of life.

**Keywords:** University students, anxiety, daytime sleepiness, quality of life, circus practices, mental health.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	4
2 OBJETIVOS .....	6
2.1 Objetivo Geral .....	6
2.2 Objetivos Específicos .....	6
3. JUSTIFICATIVA .....	6
4 METODOLOGIA .....	7
5. RESULTADOS .....	11
6. DISCUSSÃO .....	15
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
8. REFERÊNCIAS.....	18
ANEXO I.....	20
ANEXO II.....	24
ANEXO III.....	40
ANEXO IV.....	42
ANEXO V.....	44
ANEXO VI.....	45

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Noce et al. (2016), o conhecimento da prática circense era transmitido oralmente de geração em geração. Além do intercâmbio e circulação dos grupos por diversas regiões e países, o aprimoramento das técnicas e a inovação dos movimentos eram constantes (SILVEIRA, HECKETHEUER, & SILVA, 2011; NOCE et al., 2016).

O encantamento pelo espetáculo circense desperta o interesse de pessoas não profissionais em praticar essa modalidade para manter um estilo de vida saudável. Diante disso, as práticas circenses já podem ser encontradas como modalidades em academias, ginásios e clubes (Otanon et al., 2012). A preocupação em obedecer às regras de familiarização, periodização, intensidade, frequência e especificidade do treino tem alertado os profissionais de educação física, visto que a promoção da saúde física e mental depende do controle dessas variáveis. Contudo, os profissionais ainda encontram dificuldades na elaboração de programas de periodização, pois a literatura sobre o tema é escassa.

Essa prática pode ser incluída como intervenção entre universitários, que estão passando por um período que exige muitas horas de dedicação aos estudos, levando à diminuição do nível de atividade física (Li et al., 2022). Elias e colaboradores (2020) observaram uma relação entre o estilo de vida não saudável, o consumo alimentar inadequado e a falta de exercício físico com problemas na saúde física e mental e com o desempenho estudantil.

Vale ressaltar que essa população também enfrenta problemas com o sono, já que muitos utilizam a noite para estudar, o que gera distúrbios do sono, prejudicando a saúde mental (como a ansiedade) e física (baixo desempenho físico). Pandolf (2022) relatou que fatores como falta ou excesso de cochilos, fatores sociais, falta de exercício e uso excessivo de tecnologia (smartphones) contribuem para a piora da qualidade de vida relacionada à saúde

No que tange à saúde mental e à prática circense, um estudo que avaliou fatores psicológicos de um grupo de quatro indivíduos observou que a confiança, o manejo da emoção e da energia foram considerados fatores de sucesso para as artes circenses, podendo ser determinantes para prevenir e/ou tratar psicopatologias (Ross, Alexandra

& Shapiro, 2017).

Sobre a segurança em relação a essa prática, uma revisão sistemática sobre o perfil das lesões musculoesqueléticas de artistas circenses mostrou que, em oito estudos, a taxa de lesão era relativamente baixa, de 7,37 a 9,27 por 1.000 apresentações, sendo as lesões de coluna e tornozelo as mais frequentes. No entanto, esses estudos avaliaram profissionais circenses de longa data. Até o presente momento, não foi encontrado nenhum estudo que verificasse o efeito dessa prática na qualidade de vida, no sono e nos níveis de ansiedade de universitários. Levanta-se a hipótese de que essa prática, quando executada com o objetivo de promover a saúde física e mental, possa provocar melhorias no desempenho físico, na qualidade de vida, no sono e nos níveis de ansiedade. Até o momento, porém, não há estudos longitudinais que investiguem os efeitos de um programa de práticas circenses sobre a saúde mental de jovens.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Verificar os efeitos de um programa de práticas nos níveis de ansiedade, na qualidade de vida e no sono em universitários.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Verificar os efeitos da intervenção circense nos níveis de ansiedade em universitários.
- Verificar os efeitos da intervenção circense na qualidade de vida em universitários.
- Verificar os efeitos da intervenção circense na sonolência diurna em universitários.

## **3. JUSTIFICATIVA**

A prática circense é um campo que tem sido estudado por profissionais de Educação Física de forma relativamente recente, em comparação com áreas como fisiologia, cinesiologia, epidemiologia e ciências correlatas. Além de ser uma modalidade amplamente praticada por artistas, também é bastante comum entre acadêmicos das artes cênicas, dança e música. No entanto, é importante que essa modalidade de entretenimento tenha uma base de pesquisa que comprove seus benefícios físicos para a população jovem. Isso permitirá que os profissionais de educação física prescrevam de forma segura e adequada exercícios e atividades circenses.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de estudo**

O presente estudo apresenta delineamento retrospectivo por utilizar de dados existentes (THOMAS, e NELSON e SILVERMAN, 2012).

### **4.2 Amostra**

Participaram deste estudo será 18 estudantes da universidade de Brasília que se matricularam e participaram da disciplina de graduação chamada “prática desportiva de circo”. E para fazer parte os participantes deveriam obedecer aos seguintes critérios de inclusão: 1) Estar devidamente matriculado(a) no curso; 2) Ter celular ou computador com internet para responder aos questionários online; 3) Ter capacidade física e mental para realização dos testes físicos de força muscular, de flexibilidade e de equilíbrio. O critério de exclusão: 1) Não ter dormido bem na noite anterior; 2) Estar em uso de medicamento que prejudique o equilíbrio; 3) Ter praticado exercícios físicos durante o prazo de 24 horas.

### **4.3 Cuidados Éticos**

A pesquisa foi submetida ao comitê de ética local e após a sua aprovação, a pesquisa teve início após demonstrar dar consentimento no formulário eletrônico enviado para os(as) participantes. O número do protocolo de aprovação 75498423.0.0000.5558 (anexo).

### **4.4 Procedimentos**

Todos as avaliações envolvidas faziam parte do plano de ensino da disciplina, pois serviam de base para que os responsáveis pela prática, pudessem prescrever de forma segura e adequada, cada exercício proposto.

Os universitários foram solicitados responder aos questionários sobre saúde física por meio de um formulário produzido no *google forms*. E antes de responderem aos formulários, os participantes poderiam manifestar sua vontade de fornecer seus dados para futuras pesquisas, bastando ler o termo de consentimento e clicar no ícone

escrito "SIM".

Posteriormente, os pesquisadores responsáveis fizeram contato para agendamento dos testes físicos no Laboratório do Centro Olímpico da Faculdade de Educação Física.

No formulário, cada participante respondeu aos seguintes questionários:

- Anamnese – para averiguar sobre dores em sítios específicos do corpo, se existe alguma doença ou lesão, e nível de dor por meio de uma escala visual analógica da dor e nível de atividade física

- Nível de atividade física – para verificar sobre o tempo dedicado à prática de atividade física. Esse será analisado pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ).

- Qualidade de vida (QV) –A QV pode ser definida como “a percepção do indivíduo de sua posição no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”, envolvendo dimensões da saúde física, psicológica, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e padrão espiritual. Será importante para despertar do(a) estudante para uma atenção em relação à sua saúde física e mental. O questionário a ser utilizado será o WHOQOL-bref (Berlim, M.T. et al. Reability and validity of the WHOQOL in a sample of Brazilian outpatients with major depression. Qual Life Res, v. 14, n.2, p. 561-4, Mar, 2005).

- Escala de sonolência diurna (EPWORTH) – para verificar sobre o estado de atenção das pessoas que não dormem direito, pois os movimentos das aulas de circo exigem muita concentração (Johns Mw. Sleep. 14; 540-5. 1991).

-O estado de humor será avaliado por meio dos instrumentos validados: inventário de ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI) (Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988;56(6):893-7).

### **Intervenção Circense**

O projeto envolveu sessões de práticas circenses, com atividades realizadas tanto no solo quanto em equipamentos aéreos, como o tecido acrobático. As sessões foram conduzidas por dois alunos do curso de Bacharelado em Educação Física, que também realizaram a avaliação dos participantes após passarem por treinamento

específico com a professora coordenadora do projeto para garantir a padronização das coletas de dados.

O programa do estudo incluiu 32 sessões ao longo de 16 semanas, com dois encontros semanais. Cada sessão teve duração média de 50 minutos. O protocolo foi dividido em três ciclos principais de atividades acrobáticas.

- O primeiro ciclo consistiu em sete sessões de introdução e familiarização com a técnica de gota acrobática.
- O segundo ciclo incluiu oito sessões voltadas para a iniciação em chaves de pé e construção de figuras.
- O terceiro ciclo, com 17 sessões, focou na prática das figuras e movimentos aprendidos, além da preparação para a primeira Mostra Circense da UnB.

Os exercícios foram adaptados às necessidades e características individuais dos participantes, sempre sob a supervisão do instrutor Lucas. A frequência de participação foi monitorada por meio de uma lista de presença registrada ao final de cada sessão.

## 1. TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados foram expressos como média, desvio-padrão, mediana e intervalo interquartilício (para variáveis quantitativas) e frequência absoluta e relativa para as variáveis qualitativas. Para comparação das medianas entre grupos tanto na pré quanto na pós-intervenção, o teste de Wilcoxon pareado foi calculado. O tamanho do efeito foi baseado na fórmula de  $r = z / \sqrt{n}$ . Foi calculado e classificou-se como pequeno o valor de  $r=0,1$ , como médio o valor de  $r= 0,3$ , e como efeito grande o valor de  $r \geq 0,5$ . O nível de significância adotado foi de 5% e todas as análises foram realizadas por meio do *software R Studio*.

## 5. RESULTADOS

Na tabela 1, observa-se a caracterização da amostra com uma média de idade de  $22,5 \pm 3,27$  anos e composição de 88,9% de mulheres. Com relação ao índice de massa corporal (IMC), 11,1% dos participantes foram classificados como sobrepesados e 66,7% classificados como normal.

**Tabela 1 – Características descritivas da amostra**

	$\bar{x} \pm DP(\text{med})$	$f(\%)$
Idade (anos)	$22,5 \pm 3,27 (22)$	----
Estatura (metros)	$1,63 \pm 0,06 (1,63)$	----
MC(kg)	$58,36 \pm 10,96(55,5)$	----
IMC(kg/h <sup>2</sup> )	$21,70 \pm 3,46 (20,7)$	----
Sexo	Mulher	16(88,9)
	Homem	2(11,1)
IMC_class	Baixo peso	3(16,7)
	Normal	12 (66,7)
	Sobrepeso	2(11,1)
	OB_I	1(5,6)

Legenda:  $\bar{x} \pm DP$ , média e desvio padrão; Med., mediana;  $f$ , frequência absoluta; MC: massa corporal em quilos; IMC: índice de massa corpórea; IMC\_class: classificação do índice de massa corpórea; NAF: nível de atividade física; OB\_I: obesidade grau I.

Os resultados referentes à comparação das medianas antes e após a intervenção se encontram na tabela 2 e figuras de 1 a 3. Para a variável ansiedade referente à sua pontuação, as medianas foram as mesma entre pré e pós teste (6 pontos,  $p = 0,887$ ,  $TE = 0,04$ ), ou seja, não houve alteração e o tamanho do efeito (TE) foi irrisório.

Para a variável sonolência diurna, houve uma diminuição estatisticamente significativa da mediana no pós teste e o tamanho de efeito foi classificado como grande

(mediana pré = 13,94 pontos, mediana pós = 6,5 pontos,  $p = 0.001$ , TE = 0,79).

Ao se analisar a qualidade de vida separada por domínio (tabela 2 e figura 01), observa-se que para o domínio físico, não houve alteração significativa da mediana no pós teste e o tamanho de efeitos foi pequeno (mediana pré = 3.31 pontos, mediana pós = 2,92,  $p = 0.51$ , TE = 0.150). Da mesma maneira aconteceu com o domínio psicológico (mediana pré = 3,83 pontos, mediana pós = 3,  $p = 0.54$ , TE = 0.115). Por outro lado, não houve alteração significativa entre as medianas do pré e do pós teste, no entanto, o tamanho de efeito foi classificado como médio para os domínios de relação social (mediana pré = 3,67 pontos, mediana após = 3 pontos,  $p = 0,117$ , TE = 0.380) e de meio ambiente (mediana pré = 3,83 pontos, mediana após = 3 pontos,  $p = 0,096$ , TE = 0.376).

**Tabela 2 - Comparação das medianas entre pré e pós intervenção para avaliação dos escores da qualidade de vida, da ansiedade e da sonolência diurna.**

	Média	Desvio padrão	Med.	P 25	P 75	p-valor	T.E.
Esc_D_Fis_pre	3,64	0,48	3,71	3,29	4		
Esc_D_Fis_Pos	2,87	0,62	2,92	2,50	3,33	0.51	0.150
Esc_D_RS_pre	3,52	0,82	3,67	3,00	4,33		
Esc_D_RS_pos	3,09	0,54	3,00	2,75	3,5	0.117	0.380
Esc_D_psi_pre	3,74	0,63	3,79	3,14	4,29		
Esc_D_psi_pos	2,92	0,61	3,00	2,67	3,33	0.549	0.115
Esc_D_MA_pre	3,85	0,56	3,83	3,33	4,33		
Esc_D_MA_pos	3,19	0,53	3	2,88	3,63	0.096	0.376
Esc_ansi_pré	8	5,68	6	5	12		
Esc_ansi_pós	9,17	9,28	6	4	10	0.887	0.040
Esc_sono_pré	16,81	13,92	13,94	6	21,13		
Esc_sono_pós	6,22	2,53	6,50	5	8	0.001	0.790

Legenda: Esc\_D\_Fis: escala de domínio físico; Esc\_D\_RS: escala de domínio Relações sociais; Esc\_D\_psi: escala de domínio psicológico ; Esc\_D\_MA: escala de domínio de meio ambiente; Esc\_ansi: escala de ansiedade; Esc\_sono ; Med: mediana; P25: percentil 25; P75: percentil 75; TE: tamanho de efeito

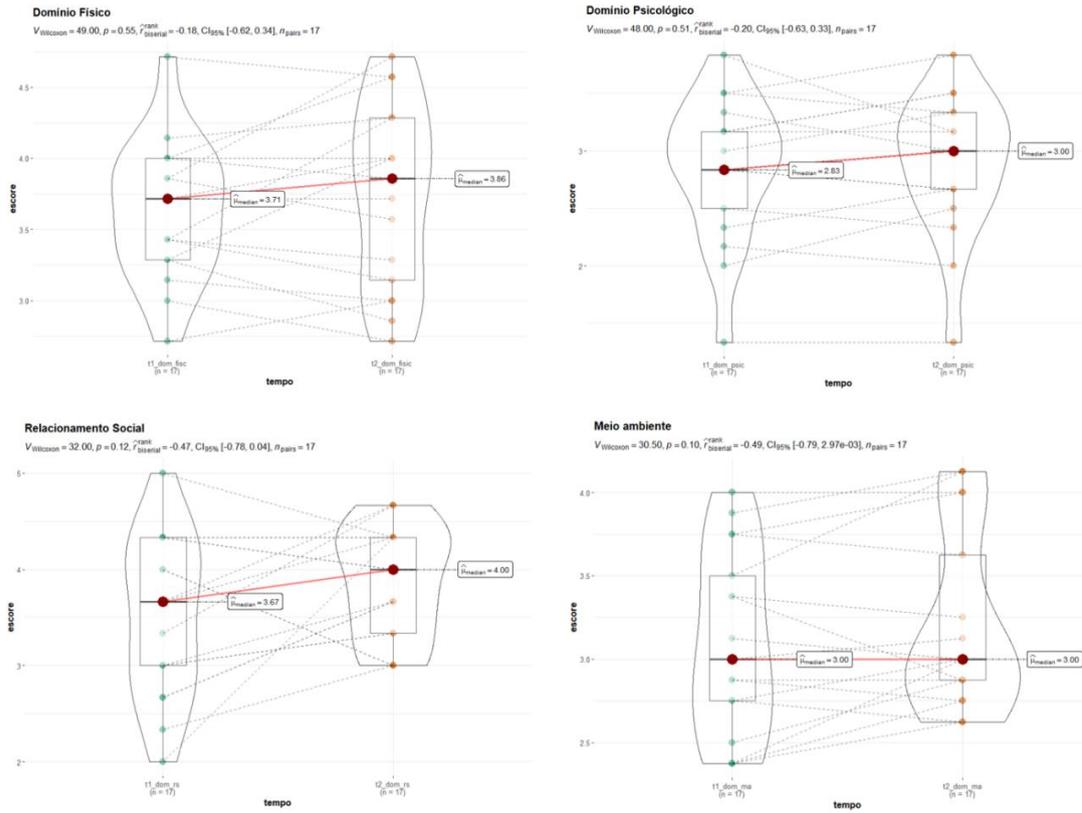


Figura 01 – Medianas dos escores entre pré e pós intervenção para os domínios físico, psicológico, relacionamento social e de meio ambiente do questionário de qualidade de vida.

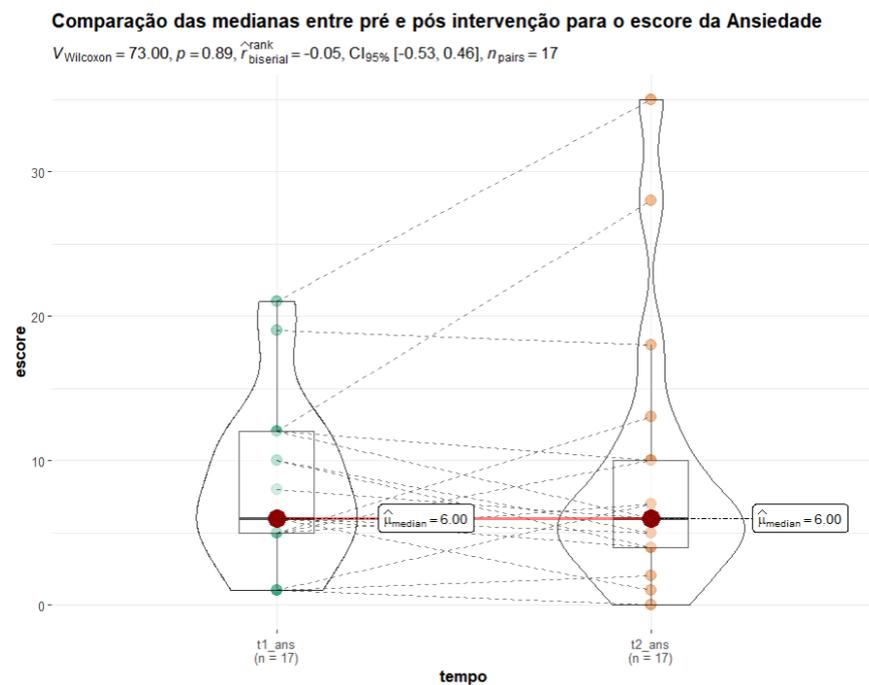


Figura 02 – Gráfico demonstrando as medianas entre pré e pós intervenção para o escore do questionário que avalia o nível de ansiedade.

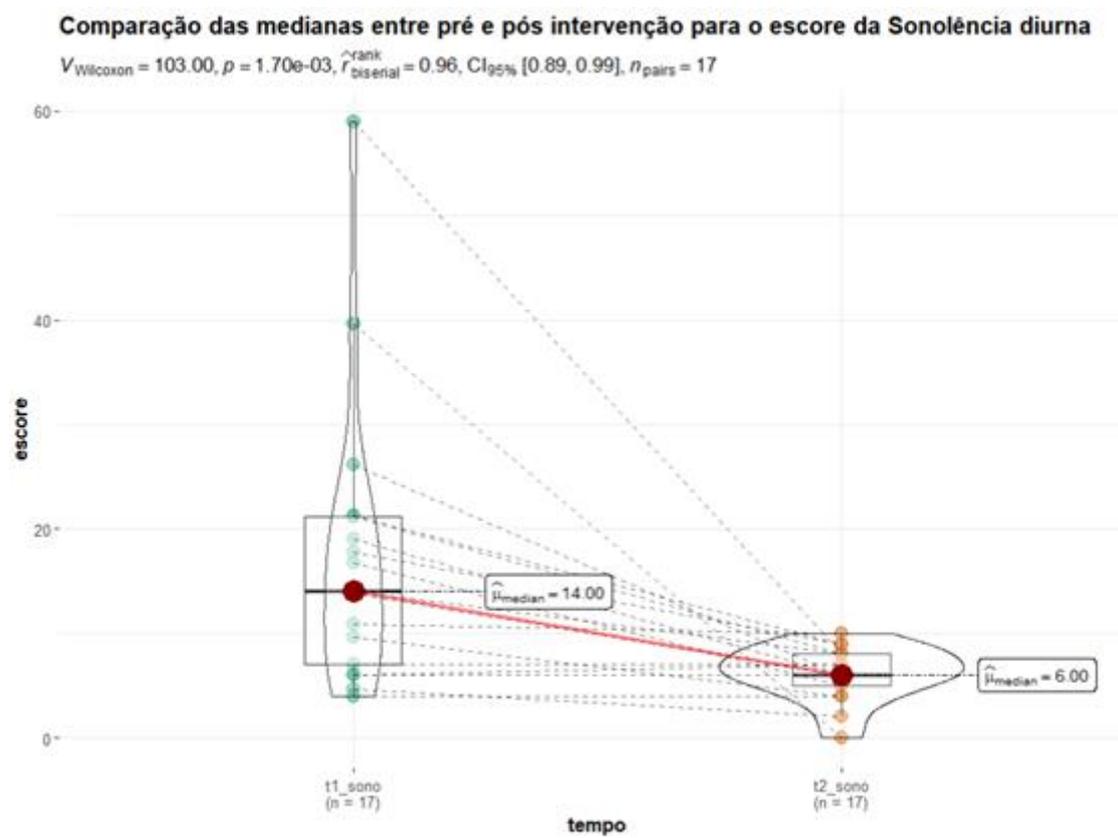


Figura 03 – gráfico demonstrando as medianas entre pré e pós intervenção para o escore do questionário que avalia a sonolência diurna.

## 6. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo demonstram que a prática circense manteve as pontuações dos questionários de qualidade de vida e ansiedade sem alterações significativas, mas melhorou a pontuação na escala de sonolência diurna. A análise dos dados nos revela aspectos importantes sobre o impacto dessas atividades em uma população que, tipicamente, apresenta altos níveis de estresse, estilos de vida sedentários, problemas relacionados à saúde mental e distúrbios de sono.

A prática circense tem o potencial de atuar positivamente em vários domínios da qualidade de vida (NOCE et al., 2016; ROSS et al., 2017). No entanto, no presente estudo, houve apenas a manutenção das pontuações de qualidade de vida, indicando que as 32 sessões não foram suficientes para melhorar significativamente essa variável. Observa-se que, tanto no pré quanto no pós-intervenção, os indivíduos continuaram classificados como "regular" (Fleck et al., 1999). Estudos anteriores relatam que atividades físicas diversificadas e que demandam alta concentração, como as práticas circenses, podem melhorar a percepção de bem-estar e o estado emocional dos praticantes (Noce et al., 2016; Ross, Alexandra & Shapiro, 2017). No entanto, a ausência de melhora nos níveis de qualidade de vida, neste estudo, pode ser explicada pelo pequeno tamanho da amostra ( $n = 18$ ), pela ausência de um grupo controle, e talvez pelo fato de os indivíduos já apresentarem uma classificação "regular".

Os resultados deste estudo evidenciam a importância da inserção de práticas circenses como intervenção no meio universitário. A redução da sonolência diurna é um achado relevante, uma vez que essa população frequentemente sacrifica o sono noturno para estudar, o que pode levar a déficits cognitivos e aumento nos níveis de ansiedade (Pandolf, 2022). Por demandar grande esforço físico e mental, a prática circense pode ajudar na regulação do ciclo do sono, promovendo um descanso mais eficaz e, por consequência, diminuindo a ocorrência de cochilos durante o dia (Pandolf, 2022). A associação entre exercício físico e qualidade do sono pode ser explicada por mecanismos como a liberação de endorfinas, que reduzem o estresse e a ansiedade, proporcionando maior relaxamento e melhor qualidade do sono. Além disso, a regulação dos ritmos circadianos e o aumento da temperatura corporal, seguidos de uma subsequente queda, auxiliam no processo de indução ao sono (Ye et al., 2022).

No contexto da saúde mental, como sugerido por Ross, Alexandra e Shapiro

(2017), durante atividades circenses, universitários podem se sentir mais confiantes e capazes de controlar suas emoções, uma vez que frequentemente são expostos a ambientes de alta pressão social e acadêmica. No presente estudo, não houve alteração significativa nos níveis de ansiedade, assim como na qualidade de vida, pois 72,2% dos participantes (n = 13) classificaram-se com ansiedade mínima. Isso indica que, para essa amostra, a prática circense foi suficiente para manter os níveis mínimos de ansiedade, sem afetá-los negativamente. Esse resultado pode estar relacionado a variáveis como o tempo de intervenção e o tamanho da amostra.

Por fim, é importante considerar a relação entre o uso da tecnologia e a prática de atividades físicas. Em um contexto universitário onde o uso excessivo de tecnologia predomina, Sales et al. (2018) sugerem que o engajamento em atividades físicas pode reduzir a dependência de smartphones. As práticas circenses podem proporcionar uma alternativa saudável, não apenas melhorando a qualidade de vida, mas também auxiliando na redução do tempo gasto em contato com dispositivos eletrônicos.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo demonstrou resultados positivos em relação à redução da sonolência diurna entre os universitários participantes, evidenciado pela diminuição significativa nas medianas pré e pós-intervenção. Não foram observadas mudanças significativas nos níveis de ansiedade ou na qualidade de vida, o que pode ser atribuído ao tamanho da amostra e à ausência de um grupo controle. A manutenção dos níveis de ansiedade, especialmente entre indivíduos que já apresentavam níveis mínimos dessa variável, sugere que a prática circense pode ajudar a preservar o bem-estar.

## **LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

O atual estudo apresenta algumas limitações que não devem ser discriminadas ao interpretar os dados obtidos. Como ausência de grupo controle, tamanho reduzido da amostra e tempo de intervenção curto. Estudos posteriores com maior controle dessas variáveis poderão trazer resultados mais bem estruturados.

## 8. REFERÊNCIAS

- BRITO, Raquel de; BRAZ, Tiago. Atividades circenses: caracterização das modalidades, capacidades biomotoras, metabolismo energético e implicações práticas. *Conexões*, v. 8, p. 1-12, 2010. DOI: 10.20396/conex.v8i1.8637759.
- ELIAS, F. T. et al. Relação entre estilo de vida não saudável e problemas de saúde mental em universitários. *Journal of Critical Reviews*, v. 7, n. 8, p. 1-10, 2020. ISSN-2394-5125.
- EZANEE, Mohamed Elias et al. The relationship of undergraduate students' lifestyle and the impact to students' health. *Journal of Critical Reviews*, v. 7, n. 8, p. 1-10, 2020. ISSN-2394-5125.
- FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista de Saúde Pública*, v. 33, n. 2, p. 198-205, 1999.
- LI, H. et al. Physical activity and academic performance among university students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, p. 1-12, 2022.
- LI, W.; CUI, Y.; GONG, Q.; ZHU, Z. Association of smartphone use duration with physical fitness among university students: focus on strength and flexibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, p. 7386, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127386>.
- NOCE, F. et al. A prática circense: transmissão do conhecimento e inovação nas técnicas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, n. 3, p. 1-12, 2016. DOI: 10.31501/rbpe.v6i3.7087.
- NOCE, Franco et al. Relação entre dependência de exercício físico e perfil de personalidade em artistas circenses. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, p. 1-12, 2017. DOI: 10.31501/rbpe.v6i3.7087.
- OTANON, J. M. et al. A popularização do circo como atividade física em academias. *Movimento*, v. 18, n. 2, p. 149-168, 2012.
- PANDOLFO, C. E. Sleep, circadian rhythms, and physical activity: implications for health and performance. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 23, p. 1-12, 2022.
- PANDOLFO, Isabella E. Sleepless in college town: causes and effects of poor sleep in college students. *The Review: A Journal of Undergraduate Student Research*, v. 23, p. 1-10, 2022.
- ROSS, Alexandra; SHAPIRO, Jamie. Under the big top: an exploratory analysis of psychological factors influencing circus performers. *Performance Enhancement & Health*, v. 5, p. 1-12, 2017. DOI: 10.1016/j.peh.2017.03.001.
- SHRIER, I. et al. Injury patterns and injury rates in the circus arts: an analysis of 5 years

of data from Cirque du Soleil. *The American Journal of Sports Medicine*, v. 37, n. 6, p. 1143-1149, 2009. DOI: 10.1177/0363546508331138.

SILVEIRA, José Francisco Baroni; HECKETHEUER, Luiz Felipe Alcantra; SILVA, Méri Rosane Santos. Circo, lazer e esporte: políticas públicas em jogo. Rio Grande: Universidade Federal do Rio Grande, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/127992/LIVROCIIRCO%2cESPORTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

SILVEIRA, L. R.; HECKETHEUER, G.; SILVA, V. M. Aspectos pedagógicos do treinamento circense. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 17, p. 1-12, 2011.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p.

WOLFENDEN, H. E. G.; ANGIOI, M. Musculoskeletal injury profile of circus artists: a systematic review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, v. 32, n. 1, p. 51-59, 2017. DOI: <https://doi.org/10.21091/mppa.2017.1008>.

BECK, A. T.; EPSTEIN, N.; BROWN, G.; STEER, R. A. *Inventário de Ansiedade de Beck*. Tradução adaptada. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7470087/mod\\_resource/content/1/Inventa%CC%81rio%20de%20Ansiedade%20de%20Beck.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7470087/mod_resource/content/1/Inventa%CC%81rio%20de%20Ansiedade%20de%20Beck.pdf).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. Tradução adaptada. Disponível em: [https://www.ufrgs.br/qualidep/images/Whoqol-BREF/final/WHOQOL-BREVE\\_final.pdf](https://www.ufrgs.br/qualidep/images/Whoqol-BREF/final/WHOQOL-BREVE_final.pdf).

JOHNS, M. W. *Escala de Sonolência de Epworth*. Tradução adaptada. Disponível em: [https://www.cetcc.com.br/storage/file/Escala\\_de\\_Sonolencia\\_de\\_EPWORTH.pdf](https://www.cetcc.com.br/storage/file/Escala_de_Sonolencia_de_EPWORTH.pdf).

## ANEXO I

### Comprovante de Aprovação pelo Comitê de Ética

FACULDADE DE MEDICINA DA  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -  
UNB



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PRÁTICAS CIRCENSES E DESEMPENHO FÍSICO E A SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

**Pesquisador:** lidia mara aguiar bezerra de melo

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 75498423.0.0000.5558

**Instituição Proponente:** Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.745.392

##### Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo observacional, que visa avaliar o resultado de práticas circenses realizadas em uma turma (disciplina no ano de 2023). Será realizado questionário e teste físico de baixa intensidade como handgrip, equilíbrio.

##### Objetivo da Pesquisa:

###### 2.1 Objetivo Geral

Verificar os efeitos de um programa de práticas no desempenho físico, nos níveis de ansiedade, na qualidade de vida e no sono em universitários.

###### 2.2 Objetivos Específicos

¿ Verificar os efeitos da prática circense na força de preensão palmar em universitários.

¿ Verificar os efeitos da prática circense na flexibilidade em universitários.

¿ Verificar os efeitos da prática circense no equilíbrio em universitários.

¿ Verificar os efeitos da prática circense nos níveis de ansiedade em universitários.

¿ Verificar os efeitos da prática circense na qualidade de vida em universitários.

¿ Verificar os efeitos da prática circense na sonolência diurna em universitários.

**Endereço:** Universidade de Brasília, Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Medicina  
**Bairro:** Asa Norte **CEP:** 70.910-900  
**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA  
**Telefone:** (61)31071-7170 **E-mail:** cepfm@unb.br

FACULDADE DE MEDICINA DA  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -  
UNB



Continuação do Parecer: 6.745.392

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos relacionados ao acesso às informações e à realização de exercício como lesões musculares, fadiga, dentre outros. Cabe ressaltar que os exercícios serão supervisionados por profissionais de Educação Física, o que minimiza os riscos.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pendências sanadas. Trata-se de um estudo observacional de uma prática ensinada no passado, em 2023.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Termos de responsabilidade adequados;

TCLE: Redigido de forma adequada (ainda utiliza o termo intervenção, mas não acredito que trará qualquer confusão aos participantes).

Demais documentos adequados

Folha de rosto e anuência assinados pelo diretor da Faculdade de Educação Física da UnB;

**Recomendações:**

Aprovar

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Aprovar

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Após apreciação na reunião extraordinária dia 03/04/2024 do colegiado CEP/FM o projeto foi aprovado.OBS: De acordo com a Resolução CNS 466/12, nos inciso II.19 e II.20, cabe ao pesquisador elaborar e apresentar ao CEP os relatórios parciais e final do seu projeto de pesquisa. Bem como a notificação de eventos adversos, de emendas ou modificações no protocolo para apreciação do CEP.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2225725.pdf	06/03/2024 09:44:13		Aceito
Outros	A_Carta_de_Respostas_as_Pendencias_06_03_2024_.doc	06/03/2024 09:41:45	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Projeto_Ajustado_06_03_2024.docx	06/03/2024 09:38:19	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito

**Endereço:** Universidade de Brasília, Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Medicina  
**Bairro:** Asa Norte **CEP:** 70.910-900  
**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA  
**Telefone:** (61)31071-7170 **E-mail:** cepfm@unb.br

FACULDADE DE MEDICINA DA  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -  
UNB



Continuação do Parecer: 6.745.392

Investigador	Projeto_Ajustado_06_03_2024.docx	06/03/2024 09:38:19	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	carta_pendencias.doc	28/12/2023 13:49:49	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_CEP.doc	17/10/2023 18:16:34	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	RESUMO_PROJETO.pdf	10/10/2023 14:13:26	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	carta_encaminhamento_cep.pdf	10/10/2023 14:11:37	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	10/10/2023 14:10:47	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Declaração de Pesquisadores	responsabilidade_lucas_farias.pdf	10/10/2023 14:09:23	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Declaração de Pesquisadores	responsabilidade_jesiel_carneiro.pdf	10/10/2023 14:09:10	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Declaração de Pesquisadores	responsabilidade_lidia_pesquisador_principal.pdf	10/10/2023 14:08:56	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	concordancia_laboratorio.pdf	10/10/2023 14:07:44	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Declaração de concordância	termo_concordancia_institucional.pdf	10/10/2023 14:03:23	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	cv_lucas_farias.pdf	10/10/2023 14:03:09	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	cv_jesiel_carneiro.pdf	10/10/2023 14:02:57	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Outros	cv_lidia_pesquisador_principal.pdf	10/10/2023 14:02:36	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	09/10/2023 09:24:17	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	09/10/2023 09:22:46	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_FM.pdf	09/10/2023 09:21:36	lidia mara aguiar bezerra de melo	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Universidade de Brasília, Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Medicina  
**Bairro:** Asa Norte **CEP:** 70.910-900  
**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA  
**Telefone:** (61)31071-7170 **E-mail:** cepfm@unb.br

FACULDADE DE MEDICINA DA  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -  
UNB



Continuação do Parecer: 6.745.392

BRASÍLIA, 05 de Abril de 2024

---

**Assinado por:**  
**Antônio Carlos Rodrigues da Cunha**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Universidade de Brasília, Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Medicina  
**Bairro:** Asa Norte **CEP:** 70.910-900  
**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA  
**Telefone:** (61)31071-7170 **E-mail:** cepfm@unb.br

## ANEXO II

REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIA E MOVIMENTO – RBCM Brazilian

Journal of Science and Movement – ISSN 0103-1716

### NORMAS DE PUBLICAÇÃO – DIRETRIZES PARA AUTORES E AUTORAS

A Revista Brasileira de Ciência e Movimento (RBCM) é órgão oficial de divulgação científica da Universidade Católica de Brasília (UCB) e do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), com publicações regulares trimestrais, que aceita contribuições na área das Ciências da Vida, Humanas e Sociais nas seguintes categorias: (1) Artigo Original, (2) Artigo de Revisão, (3) Ponto de Vista, (4) Seção Especial, (5) A Palavra é Sua, (6) Ensaio, (7) Quem sabe, Lê e (8) Ciência do Leitor. Tem por finalidade publicar contribuições científicas originais sobre temas relevantes nos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

### OBJETIVO E POLÍTICA EDITORIAL

Os manuscritos devem destinar-se exclusivamente à Revista Brasileira de Ciência e Movimento, não sendo permitida sua apresentação simultânea em outro periódico, tanto do texto quanto de figuras ou tabelas, quer na íntegra ou parcialmente, excetuando-se resumos ou relatórios preliminares publicados em anais de reuniões científicas. Desta forma, todos os trabalhos, quando submetidos à avaliação, deverão ser acompanhados de documento de transferência de direitos autorais, contendo assinatura de cada um dos autores, cujo modelo encontra-se anexo. Além disso, devem fornecer indicação de que o estudo foi aprovado pela Comissão de Ética de Pesquisa da instituição onde o estudo foi realizado. Os manuscritos poderão ser encaminhados em português, inglês ou espanhol.

### MISSÃO

Publicar resultados de pesquisas originais, revisões, comentários e notas científicas nos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do

Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

## 1- ARTIGO ORIGINAL

É uma contribuição destinada a divulgar resultados de pesquisa original inédita, que possam ser replicados e/ou generalizados. Deve ter a objetividade como princípio básico. O autor ou autora deve deixar claro quais as questões que pretende responder.

Deve ter até 25 páginas incluindo-se, nesse total, resumos, tabelas, figuras, notas e referências bibliográficas.

Nas tabelas ou figuras, inseridas no mesmo arquivo do texto com título autoexplicativo, incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas, com dados dispersos e de valor não representativo. Quanto às figuras, não são aceitas aquelas que repetem dados de tabelas. Nas referências devem ser incluídas apenas as estritamente pertinentes à problemática abordada, evitando a inclusão de número excessivo de referências em uma mesma citação.

A estrutura do artigo será dividida de acordo com o uso do domínio de pesquisa em que se situa o artigo para a definição de materiais e métodos. Os subtítulos incluem: A Introdução deve ser curta, definindo o problema estudado, sintetizando sua importância e destacando as lacunas do conhecimento ("estado da arte") que serão abordadas no artigo. Os Materiais e Métodos empregados, a população estudada, a fonte de dados e critérios de seleção, dentre outros, devem ser descritos de forma compreensiva, completa e concisa, sem prolixidade, com a devida indicação da aprovação e número de protocolo de Comitê de Ética em Pesquisa. A seção de Resultados deve se limitar a descrever os resultados encontrados sem incluir interpretações e comparações. O texto deve complementar – e não repetir – o que está descrito em tabelas e figuras. A Discussão deve começar apreciando as limitações do estudo, seguida da comparação com a literatura e da interpretação dos autores, extraindo as Conclusões e indicando os caminhos para novas pesquisas. Referências.

## 2 - ARTIGO DE REVISÃO (a critério da comissão editorial avaliar a relevância da publicação)

Avaliação crítica sistematizada da literatura sobre determinado assunto, devendo conter conclusões.

Devem ser descritos os procedimentos adotados, esclarecendo a delimitação e

limites do tema.

- Sua extensão máxima é de 25 laudas, incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referências.
- Não há limite de referências.

### 3 - PONTO DE VISTA

Considerações importantes sobre aspectos específicos dos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

- O texto deverá ser breve, contendo a expressão de opiniões sobre o assunto e de indiscutível pertinência às finalidades científicas e à linha editorial da RBCM.
- Sua extensão deve ser de até 15 laudas incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referência.

### 4 - SEÇÃO ESPECIAL

É um relato preparado por profissional convidado pela comissão editorial para discutir temas de relevância na área.

- Pode incluir, também, notas preliminares de pesquisa, contendo dados inéditos e relevantes para os campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.
- Deve ter até 15 laudas, incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referência.
- Sua apresentação deve acompanhar as mesmas normas exigidas para artigos originais.

### 5 - A PALAVRA É SUA

Entrevista ou opinião de um ou mais autores(as)/pesquisadores(as) sobre tema importante, relacionados aos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

□ Deve ter até 7 laudas, incluindo-se resumo. As notas e referência a critério dos(as) autores(as), neste caso deve acompanhar as mesmas normas exigidas para demais artigos do periódico.

## 6 – ENSAIO

Texto contendo contribuição interpretativa original de dados e conceitos de domínio público.

□ Os ensaios devem ser originais e ter de 15 a 20 laudas, incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referência.

## 7 - QUEM SABE, LÊ

Opiniões sobre livros dos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional, novos lançamentos, resumos de artigos publicados em outros periódicos ou órgãos de divulgação científica.

## 8 - CIÊNCIA DO LEITOR

Inclui carta que visa discutir artigo(s) recente(s) publicado(s) na RBCM ou resultados científicos significativos, atualizações, notas e informações, calendário de eventos, cartas ao editor. Não deve exceder 1000 palavras e/ou cinco referências.

## QUANTO À AUTORIA

O conceito de autoria está baseado na contribuição substancial de cada uma das pessoas listadas como autores(as), no que se refere, sobretudo, à concepção do projeto de pesquisa, análise e interpretação dos dados, redação e revisão crítica.

Manuscritos com mais de 8 autores devem ser acompanhados por declaração, certificando explicitamente a contribuição de cada um dos autores elencados. Não se justifica a inclusão de nome de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima, podendo, nesse caso, figurar na seção "Agradecimentos". Caso a declaração não seja apresentada, o manuscrito será negado e arquivado.

## PROCESSO DE AVALIAÇÃO DOS MANUSCRITOS

Os manuscritos submetidos à RBCM, que atenderem as "instruções aos autores" e que se coadunarem com a sua política editorial, serão encaminhados aos Editores Científicos que considerarão o mérito científico da contribuição. Aprovados nesta fase, os manuscritos serão encaminhados aos avaliadores previamente selecionados pelos Editores Científicos. Cada manuscrito será enviado para, no mínimo, dois pesquisadores de reconhecida competência na temática abordada.

O anonimato será garantido durante todo o processo de avaliação. Os avaliadores encaminharão os pareceres aos editores científicos da área, para que os mesmos realizem a avaliação final sobre aceitação e publicação do artigo. Cópias dos pareceres serão enviadas aos(às) autores(as).

## MANUSCRITOS RECUSADOS

Manuscritos não aceitos, não serão devolvidos. Manuscritos recusados, mas com a possibilidade de reformulação, poderão retornar como novo trabalho, iniciando outro processo de submissão e avaliação.

## MANUSCRITOS ACEITOS

Manuscritos aceitos – ou aceitos mediante alteração – poderão retornar aos autores para eventuais correções e posterior aprovação para entrarem no processo de editoração e normalização de acordo com a decisão do corpo editorial da RBCM.

## PREPARAÇÃO DO MANUSCRITO

Seguindo as "Diretrizes para Autores e Autoras", indicadas a cada categoria da RBCM, o artigo deve estar digitado em papel A4, fonte Times New Roman, tamanho 12, todas as margens em 3 cm, espaçamento de 1,5 em todo o texto (com exceção de resumo e referências que devem estar com espaçamento simples) e salvo em programa Word 97-2003 ou superior, seguindo a seguinte ordem.

O manuscrito deve ser iniciado pelo (1) título do artigo, centralizado, em

negrito, com todas as letras maiúsculas, devendo ser conciso e completo, evitando palavras supérfluas. Recomenda-se começar pelo termo que represente o aspecto mais importante do trabalho, com os demais termos em ordem decrescente de importância. (2) Um título abreviado deve ser inserido no cabeçalho. (3) Posteriormente ao título abreviado, deve ser inserida a versão do título para o idioma inglês.

Resumos: Os manuscritos devem ser apresentados contendo dois resumos, sendo um em português e outro em inglês, seguidos de Palavras-chave / Key Words. Quando o manuscrito for escrito em espanhol, deve-se acrescentar resumo nesse idioma. Para todas as seções, os resumos devem ser estruturados de 250 a 300 palavras, com os objetivos, materiais e métodos, principais resultados e conclusões inseridas de forma implícita, porém, sem utilização de tópicos.

Descritores (Palavras-chave / Key Words): Devem ser indicados entre 3 a 5, extraídos do vocabulário "Descritores em Ciências da Saúde" (LILACS), quando acompanharem os resumos em português, e do Medical Subject Headings (Mesh), quando acompanharem os "Abstracts". Se não forem encontrados descritores disponíveis para cobrirem a temática do manuscrito, poderão ser indicados termos ou expressões de uso conhecido.

#### OBSERVAÇÃO:

As identificações dos autores, instituições a que se encontram vinculados, órgãos de fomento e agradecimentos deverão constar única e exclusivamente nos metadados.

#### NORMAS TÉCNICAS

##### CITAÇÕES

As citações devem ser realizadas no formato Vancouver, podendo ocorrer de duas formas:

a) Iniciando o parágrafo com a citação dos autores

Quando o parágrafo for iniciado mencionando o(a) autor(a), deve ser citado o(s) sobrenome(s) do(a/s) autor(es/as) e logo em seguida, sobrescrito e sem espaço, o número de identificação da obra nas referências.

Exemplo: De acordo com Sampaio e Silva<sup>1</sup>

...

Para Matsudo et al.<sup>2</sup>

...

b) No final da sentença:

Quando o(a/s) autor(es/as) for(em) mencionado(a/s) no final do parágrafo, usar apenas o número de identificação da obra nas referências, inserindo-a logo após a última palavra da sentença, sem espaço, sobrescrito, seguido de ponto final. Exemplo:

...xxxxxxxxx<sup>1</sup>

.

## AGRADECIMENTOS

Contribuições de pessoas que prestaram colaboração intelectual ao trabalho, como assessoria científica, revisão crítica da pesquisa, coleta de dados entre outras, mas que não preencham os requisitos para participar da autoria deve constar dos "Agradecimentos" desde que haja permissão expressa dos nomeados. Também podem constar dessa parte agradecimentos às instituições pelo apoio econômico, material ou outros. Os agradecimentos, quando existirem, deverão ser citados no final do texto após as conclusões e antes das referências, assim como constar nos metadados dasubmissão.

## REFERÊNCIAS

As referências devem ser ordenadas pela ordem de entrada no texto, numeradas e normalizadas de acordo com o estilo Vancouver (<http://www.icmje.org> e <http://www.nlm.nih.gov/citingmedicine/>).

Os títulos de periódicos devem ser referidos de forma abreviada, de acordo com o Índice Médicos (pode ser consultada no site <http://www.pubmed.gov>, selecionando Journals Database).

Publicações com 2 autores até o limite de 6 citam-se todos; acima de 6 autores, cita-se o primeiro seguido da expressão latina et al.

## NORMAS PARA REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE VANCOUVER

As referências devem estar organizadas em conformidade com o modelo Vancouver, ou seja, listadas na ordem de entrada no corpo do texto.

Livros referenciados no todo:

São apresentados os elementos seguintes, como indica o modelo:

Autor(es). Título: subtítulo. Edição. Cidade: Editora; Ano de publicação.

Autor(es): Último sobrenome seguido das iniciais dos outros nomes maiúsculas e sem ponto ou pelos nomes completos. Ao escolher a citação dos nomes completos ou apenas iniciais este deve ser o padrão adotado para todas as obras citadas nas referências. No caso de mais de um autor separá-los com vírgula.

Título: Deve ser reproduzida tal como figura no documento referenciado, podendo ou não ser acompanhado de subtítulo. Não acrescentar negrito ou itálico.

Edição: Indicar se não for a primeira em algarismos arábicos; a partir da segunda, quando mencionada na obra, seguidos da abreviatura da palavra edição, no idioma do documento (2. ed.).

Cidade: Local de publicação deve ser indicado tal como figura no documento referenciado. Quando houver mais de um local para a editora, indicar apenas o primeiro. Para melhor identificação da cidade, pode ser acrescentado o estado ou o país, entre parênteses ou precedido de vírgula (Brasília (DF) ou Brasília, DF). Não sendo possível determinar o local da editora, usar [S.l.] (sem local), entre colchetes.

Editora: Deve ser citado como aparece no documento, suprimindo-se, sempre que possível, elementos que designem a natureza jurídica ou comercial da mesma (Melhoramentos e não Melhoramentos S.A.). No caso de co-editoria, num mesmo local, indicar as editoras e/ou instituições envolvidas (São Paulo: Hucitec/EDUSP). Se as instituições e/ou editoras forem de locais diferentes, indicá-los (Rio de Janeiro: ABRASCO/São Paulo: Melhoramentos). Quando a editora não foi identificada, indicar apenas o local e o ano (Rio de Janeiro; 1990 ou Rio de Janeiro, 1990)

Ano: Indicado em algarismos arábicos. Quando não for possível a identificação da data indica-se [s.d.] (sem data) entre colchetes.

Exemplos:

a) Se forem dois ou mais autores, eles são citados da mesma forma, em seguida, separados por vírgula. Se houver subtítulo, deve ser incluído.

Exemplo: Guiland JC, Lequeu B. As vitaminas: do nutriente ao medicamento. São Paulo (SP): Santos; 1995.

b) Se forem mais de seis autores, são citados até os seis primeiros seguidos da expressão et al., que significa “e colaboradores”.

Exemplo: Calich VLG, Vaz CAC, Abrahamsohn Y de A, Barbuto JAM, Isaac L, Rizzo LV, et al. *Imunologia*. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.

c) Se o livro reúne diversos autores sob coordenação ou organização de um deles, este é referenciado como autor, indicando-se em seguida a função que exerceu: editor, compilador, organizador, coordenador etc., no idioma da publicação.

Exemplo: Portocarrero V, organizador. *Filosofia, história e sociologia das ciências*. Rio de Janeiro, RJ: Fiocruz; 1994.

d) A autoria do livro pode ser de uma instituição e nesse caso seu nome completo é referenciado. Repare que, a partir da segunda edição, o número da edição é indicado, seguido da abreviação de edição (ed.).

Exemplo: Universidade Federal do Paraná. Biblioteca Central. *Normas para apresentação de trabalhos*. 6. ed. Curitiba (Brasil): UFPR; 1996.

e) Com mais de um volume: Autor(es). Título: subtítulo. Edição. Cidade: Editora; Ano de publicação. Volume.

Exemplo: Santos Filho LC. *Historia geral da medicina brasileira*. São Paulo: Hucitec; 1997. 2 v.

f) Pertencentes a uma série: Autor (es). Título: subtítulo. Edição. Cidade: Editora; Ano de publicação. (Nota de série).

Exemplo: Acha PN, Szyfres B. *Zoonosis y enfermedades transmisibles comunes al hombre y a los animales*. 3. ed. Washington, DC: OPS; 2001. (OPS – Publicacion Cientifica y Tecnica, 580).

Capítulos de livros:

a) Quando apenas um capítulo do livro foi utilizado, a referência contém os elementos indicados no modelo a seguir. Note que as informações sobre o livro seguem após as do capítulo e são precedidas por "In:". Autor(es) do capítulo. Título do capítulo.

In: Autor(es) do livro. Título do livro. Edição. Cidade: Editora; ano. Intervalo de páginas do capítulo.

Exemplo: Lowy I. Fleck e a historiografia recente da pesquisa biomédica. In: Portocarrero V, organizador. *Filosofia, história e sociologia das ciências*. Rio de Janeiro (RJ): Fiocruz; 1994. p. 233-250.

b) Quando o autor do capítulo é o mesmo da obra. Autor (es) do livro. Título do livro. Edição. Cidade: Editora; ano. Título do capítulo; Intervalo de páginas do capítulo.

Exemplo: Meadows AJ. A comunicação científica. Brasília, DF: Brique de Lemos; 1999. Tornando publicas as pesquisas; p. 161-208.

Periódicos / Artigos em revistas:

Os elementos que devem constar da referência bibliográfica de um artigo de revista são apresentados a seguir. Veja o modelo e os exemplos:

Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico abreviado. Ano; volume: intervalo de páginas.

Notas: Pela norma de Vancouver os títulos de periódicos são abreviados conforme aparecem na Base de dados PubMed, da US National Library of Medicine, que pode ser consultada no site <http://www.pubmed.gov>, selecionando Journals Database.

Exemplos:

a) Com autoria:

Naves MMV. Beta-caroteno e câncer. Revista de Nutrição. 1998; 11: 99-115.

b) Sem indicação da autoria:

Como está sendo adotado o sistema autor/ano para citações ao longo do texto, inicia-se

a referência pela palavra [anonymus], entre colchetes. Se não há indicação de volume, como no exemplo abaixo, o número do fascículo da revista deve ser indicado, entre parênteses.

[Anonymus]. A indústria descobrindo a pesquisa. Revista Nacional da Carne. 1994; (208): 110.

Artigos em jornais:

Autor(es) do artigo. Título do artigo. Nome do jornal. Ano mês dia; número da seção (ou caderno): página (coluna).

a) Com autoria:

Scheinberg G. Monsanto cria óleo transgênico vitaminado. Folha de São Paulo, São Paulo, 2000 jan 4; AD 1:9.

b) Se não houver indicação da autoria:

[Anonymus]. Monsanto cria óleo transgênico vitaminado. Folha de São Paulo, São Paulo, 2000 jan 4; cad 1:9.

Trabalhos não publicados

a) A referência bibliográfica de teses, trabalhos de conclusão de curso e outros trabalhos não publicados devem incluir uma nota explicativa sobre a natureza do trabalho e a instituição onde foram apresentados ou desenvolvidos.

Autor(es). Título da tese (inclui subtítulo se houver). [natureza do trabalho]. Cidade: Instituição; ano.

Exemplo:

Mariotoni GGB. Tendência secular do peso ao nascer em Campinas, 1971-1995. [Tese de Doutorado]. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP; 1998.

b) Apostilas e similares

Autor(es). Título. Cidade; ano. [nota explicativa com dados do curso e instituição].

Exemplo:

Souza SB, Marucci MFN, coordenadores. Nutrição na 3a idade. São Paulo; 1993. [Apostila do Curso de Difusão Cultural Nutrição na 3a idade - Faculdade de Saúde Pública da USP].

c) No prelo Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico abreviado. Ano; volume (fascículo). No prelo.

Ou Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico abreviado. In press Ano.

Exemplos:

Marchiori CH. Parasitoides de *Chysomya megacephala* (Fabricius) (Diptera: calliphoridae) coletados em Itumbiara, Goiás. Rev Saúde Publica. 2004; 38(2). No prelo.

Tian D, Araki H, Stahl E, Bugelson J, Kreitman M. Signature of balancing selection in *Arabidopsis*. Proc Natl Acad Sci USA. In press 2002.

Documentos eletrônicos

Para referenciar documentos eletrônicos devem-se seguir as mesmas regras expostas anteriormente, de acordo com o tipo de documento: artigos de periódicos, livros etc. Em seguida, entre colchetes, informa-se o tipo de documento respectivo suporte: CD ROM,

online se for pela internet, disquete, etc. No caso de documento on line, deve-se indicar também o endereço eletrônico e a data em que foi acessado.

Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico. [tipo de documento e de suporte]. Ano; volume (fascículo). Endereço. [ano mês dia em que foi acessado].

Exemplos:

Artigo de periódico veiculado pela Internet:

Gimeno SGA, Ferreira SRG, Frnco LJ, Lunes M, Osiro K, et al. Incremento na mortalidade associada à presença de diabettes mellitus em nipo-brasileiros. Revista de Saúde Pública [periódico na internet]. 1998; 32(5). Disponível em

<http://www.fsp.usp.br/rsp/> [1999 jun 23].

Nota: Referências à comunicação pessoal, trabalhos inéditos ou em andamento e artigos submetidos à publicação não devem constar da listagem de Referências. Quando essenciais essas citações podem ser feitas no rodapé da página do texto onde foram indicadas.

Citações no texto:

A identificação das referências no texto, nas tabelas e figuras deve ser feita por número arábico, no formato sobrescrito, correspondendo à respectiva numeração na lista de referências. Esse número deve ser sobrescrito, podendo ser acrescido do nome(s) do(s) autor(es) quando o autor considerar necessário. Se forem dois autores, citam-se ambos ligados pela conjunção "e"; se forem acima de seis, pode-se citar os seis ou apenas o primeiro seguidos da expressão "et al".

Exemplo:

Terris et al.<sup>8</sup> atualiza a clássica definição de saúde pública elaborada por Winslow. O fracasso do movimento de saúde comunitária, artificial e distanciado do sistema de saúde predominante parece evidente<sup>9,12,15</sup>.

A exatidão das referências constantes da listagem e a correta citação no texto são de responsabilidade do(s) autor(es) do manuscrito.

Tabelas

Devem ser construídas em arquivo Word, em seu local de inserção no texto, mais próximo ao parágrafo onde esta é apresentada/discutida. Para cada Tabela deve ser atribuído título breve e numeração (Times New Roman, tamanho 10, espaçamento simples), sendo este de forma consecutiva com algarismos arábicos e apresentados sobre a mesma; não devem ser utilizados traços internos horizontais ou verticais. A coluna onde estão as variáveis deve ser alinhada à esquerda e as demais, centralizadas. As notas explicativas devem ser colocadas no rodapé das tabelas (Times New Roman, tamanho 6, espaçamento simples) e não no cabeçalho ou título. Se houver tabelas extraídas de trabalhos previamente publicados, os autores devem providenciar permissão, por escrito, para a reprodução das mesmas. Essa autorização deve acompanhar os manuscritos submetidos à publicação. Tabelas consideradas adicionais pelo Editor não serão publicadas, mas poderão ser colocadas à disposição dos leitores, pelos respectivos autores, mediante nota explicativa. Como descrito no exemplo a seguir:

Tabela 1- Análise utilizada, variáveis em análise ou conotação que agrupe variáveis, em caso de pesquisa amostral, o número de sujeitos ( $n=xx$ ). A descrição deverá ser posicionada acima da tabela.

#### Figuras

Fotografias, desenhos, gráficos, quadros etc, devem ser citados como figuras e inseridos no próprio texto em formato jpg, mais próximo ao parágrafo onde este e apresentado/discutido, na ordem em que foram citados, e com o respectivo título, número (de forma consecutiva com algarismos arábicos) (Times New Roman, tamanho 10, espaçamento simples) e legenda (Times New Roman, tamanho 6, espaçamento simples), que devem ser apresentados abaixo da figura; as ilustrações devem ser suficientemente claras para permitir sua reprodução em 7,2 cm (largura da coluna do texto) ou 15 cm (largura da página). Não se permite que figuras representem os mesmos dados de Tabelas. Figuras coloridas não são publicadas. Nas legendas das figuras, os símbolos, flechas, números, letras e outros sinais devem ser identificados e seu significado esclarecido. Se houver figuras extraídas de outros trabalhos, previamente publicados, os autores devem providenciar permissão, por escrito, para a reprodução das mesmas. Essas autorizações devem acompanhar os manuscritos submetidos à publicação. Como descrito no exemplo a seguir:

Figura 1- Análise utilizada, variáveis em análise ou conotação que agrupe variáveis, em caso de pesquisa amostral, recomenda-se o número da amostra ( $n=xx$ ). A descrição deverá ser posicionada abaixo da figura.

#### Abreviaturas e Siglas

Deve ser utilizada a forma padrão. Quando não o forem, devem ser precedidas do nome completo quando citadas pela primeira vez; quando aparecem nas tabelas e nas figuras, devem ser acompanhadas de explicação quando seu significado não for conhecido. Não devem ser usadas no título e no resumo e seu uso no texto deve ser limitado.

#### Aviso de Copyright

Direitos Autorais para artigos publicados nesta revista são do autor, com direitos de primeira publicação para a revista. Em virtude de aparecerem nesta revista de acesso público, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não comerciais.

#### Declaração de privacidade

Os nomes e endereços de e-mail, neste site, serão usados exclusivamente para

os propósitos da revista, não estando disponíveis para outros fins.

Diretrizes para submissão

A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; não sendo o caso, justificar em "Comentários ao Editor".

Enviar juntamente com o artigo (via internet) em documentos

suplementares: (1) Declaração de Responsabilidade, (2) Termo de Transferência de

Direitos Autorais, todas as assinaturas dos documentos devem estar digitalizadas (conforme modelos a seguir), (3) Parecer de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (nas categorias de textos em que couber a exigência).

## DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Título do manuscrito:

XX

- Certifico que participei suficientemente do trabalho para tornar pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo.
- Certifico que o manuscrito representa um trabalho original e que nem este manuscrito, em parte ou na íntegra, nem outro trabalho com conteúdo substancialmente similar, de minha autoria, foi publicado ou está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico, exceto o descrito em anexo.
- Atesto que, se solicitado, fornecerei ou cooperarei totalmente na obtenção e fornecimento de dados sobre os quais o manuscrito está baseado, para exame dos editores.

Nome por extenso do(s) autor(es), data e Assinatura

---



---



---



---



---

---

OBS.: No caso de manuscritos com mais de 6 autores a declaração deve especificar o nível de participação de cada autor. Conforme abaixo exemplificado.

1. Certifico que (1) Contribui substancialmente para a concepção e planejamento ou análise e interpretação dos dados; (2) Contribui significativamente na elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo; e 3) Participei da aprovação da versão final do manuscrito.

Nome por extenso do(s) autor(es), data e Assinatura

(1)

---

(2)

---

(3)

---

TERMO DE TRANSFERÊNCIA DE DIREITOS AUTORAIS

Título do manuscrito:

XX

Declaro que em caso de aceitação do artigo pela Revista Brasileira de Ciência e Movimento concordo que os direitos autorais a ele referentes se tornarão propriedade exclusiva da (UCB/CELAFISCS), vedada qualquer reprodução, total ou parcial, em qualquer outra parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica, sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e, se obtida, farei constar o competente agradecimento à RBCM.

Nome por extenso do(s) autor(es), data e Assinatura

---

---

---

---

---

---

---

---

**ANEXO III****Questionário IPAQ**

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

$\frac{3}{4}$  atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal,  $\frac{3}{4}$  atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal. Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?  
dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?  
horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta,

nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

## ANEXO IV- Inventário de Ansiedade de Beck

### Inventário de Ansiedade de Beck

Abaixo está uma lista de sintomas comuns à ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado(a) por cada um dos sintomas durante a última semana, incluindo hoje, colocando um "X" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

SINTOMAS	<b>0</b> <u>Absolutamente não</u>	<b>1</b> <u>Levemente</u> Não me incomodou muito	<b>2</b> <u>Moderadamente</u> Foi muito desagradável, mas pude suportar	<b>3</b> <u>Gravemente</u> Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado (a) ou tonto (a)				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio/inseguro(a)				
9. Aterrorizado (a)				
10. Nervoso (a)				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo (a)				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado (a)				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado (rubor facial)				
21. Suor (não devido ao calor)				

<p><b>INTERPRETAÇÃO</b>  0 a 10 pontos: dentro do limite mínimo (ansiedade mínima)  11 a 19 – ansiedade leve  20 a 30 – ansiedade moderada  31 a 63 ansiedade grave</p>
---

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o **quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	O quanto você se sente em segurança em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

## ANEXO V

### Questionário WHOQOL-Bref

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

**Você tem algum comentário sobre o questionário?**

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

## ANEXO V

### Escala de Sonolência de EPWORTH

#### ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Qual é a possibilidade de você “cochilar” ou adormecer nas situações que serão apresentadas a seguir, em contraste com estar sentindo-se simplesmente cansado(a).

Isto diz respeito ao seu modo de vida comum, nos tempos atuais. Ainda que você não tenha feito, ou passado pôr nenhuma destas situações, tente calcular como poderiam tê-lo(a) afetado(a).

Utilize a escala apresentada seguir, para escolher o número mais apropriado a cada situação.

Marque um X ao lado do valor correspondente a sua escolha, conforme tabela abaixo.

0	=	Nenhuma chance de cochilar
1	=	Pequena chance de cochilar
2	=	Moderada chance de cochilar
3	=	Alta chance de cochilar

SITUAÇÃO	CHANCE DE COCHILAR			
	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) e lendo	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Vendo TV	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) em um lugar público (sala de espera, igreja, outros)	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Como passageiro(a) de trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Deitando-se para descansar a tarde, quando as circunstâncias permitem	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) e conversando com alguém	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) calmamente após o almoço sem álcool	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Dirigindo enquanto para pôr alguns minutos ao pegar trânsito intenso (se você tiver carro)	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
<b>TOTAL DE PONTOS</b>				

Johns MW - A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale  
**Sleep** 1991 14:540-545.